

[www.autresrivagesdeleltre.fr](http://www.autresrivagesdeleltre.fr)

**GESTALT & VEDÂNTA**



# Gestalt & Vedânta

## Premiers Fondements/1

**“ *La Pratique de l’Immense* ”**

**4-09-2015**

# Gestalt & Vedânta

*Première séance du 4 septembre 2015*

## Introduction :

L'approche de développement spirituel de la Conscience, orientée vers « l'expérience non-duelle » de ce groupe répond d'une approche rationnelle, scientifique en quelque sorte, non religieuse et sans liturgie. La rencontre entre l'Advaita Vedânta (non-dualité) et la Gestalt-thérapie est un mariage heureux. Elle autorise l'élève ou le disciple à traverser progressivement une série d'expériences au cœur de la nécessité thérapeutique de la plupart des occidentaux, et d'autres transformations au cœur de l'aspiration spirituelle, pour ceux, et ils sont très nombreux, qui ont entendu en eux, l'appel d'une autre dimension de l'existence.

L'Advaita Vedânta est probablement l'une des approches spirituelles des plus adaptée aux occidentaux que nous sommes, pour de nombreuses raisons. Je n'en citerai pour l'instant que deux.

La première est que l'instructeur ne propose aucune croyance préalable à introjeter, mais la vérification permanente, par l'expérience propre de l'élève, de tout ce qui est énoncé.

La deuxième est qu'il est proposé à l'élève de prendre son courage et sa réflexion (vicara) à deux mains, et d'aller au bout de l'enquête de « qui je suis véritablement », en ne comptant principalement sur lui seul (paurusa = ici, la volonté), son propre courage (dhairya), ses expériences et sa raison, pour reprendre les termes du grand Vasishtha dans son poème **L'Essence du Yoga** de 28000 versets (Langue Sanskrit, Indes, IXème siècle).

Il est clair que les premières compréhensions de la démarche se situent sur un plan sur lequel l'élève se vit comme possesseur d'un libre arbitre, expérience remise en question plus tard, au fur et à mesure de l'avancée (hormis pour ceux et celles pour lesquels (les) l'expérience radicale immédiate est possible).

Ainsi l'esprit (manas), manas que nous utilisons dans l'Adhyatma Yoga comme vocable définissant le mental, nous permet de guérir l'esprit. Le paradoxe est de taille, car l'outil utilisé pour conduire la guérison est appelé à disparaître. Dans l'Adhyatma Yoga, nous parlons ainsi de manonasha (destruction du mental). Ainsi ce mental, organe interne nous permettant de construire le monde sur la base de ce que nous recevons de lui en termes d'impressions, est amené à disparaître, laissant place, peu à peu et au cours de la croissance, à la Buddhi

orientée vers la discrimination (viveka) conduisant le sujet à trier ses désirs permettant de poser les actes justes.

Dans le *Tattvabodha du Sage Shankara*, la discrimination et le discernement (viveka) conduisent à scinder le réel (sat) de l'irréel (asat), l'éphémère (anitya) de l'éternel (nitya).

## Satsang, 1ère séance

### Premiers fondements/1 :

- La souffrance (Duhkha = Mal-être, etc.) est le fruit du sens de la séparation (Ahamkâra = égo) liée au « moi » identifié au corps, aux émotions et aux pensées. Simultanément à cette sensation d'être séparé(e) (et souvent coupé(e)), émerge une entité usurpatrice réduisant la Conscience Infinie en une conscience partielle habitée et maintenue par un « moi » dont le vécu de fond est une inquiétude, une quête du bonheur, une fuite hors de la souffrance...C'est le royaume de « moi sans la souffrance ».
- Ce sens de la séparation est la dualité (Dvaita, ou quand la conscience ordinaire est soumise à la dualité sujet / objet), source de toute difficulté. Car se sentir séparé(e) d'une telle immensité (le cosmos) est simultanément fascination et angoisse.
- Se sentir, se vivre coupé de l'autre, du monde, de la totalité, et même de soi-même est souffrance. Duhkha est précisément le sentiment d'être désaxé(e). Se sentir séparé / coupé est suivi d'une recherche permanente de plénitude jamais atteinte, conduisant le sens de la vie à ne pas sortir vainqueur du processus. Tout ce que l'on gagne se perd, toute rencontre finit par une séparation, et le désir renaît en permanence de ses décombres conduisant le sujet limité au « moi » à vivre cycle après cycle (Samsara) cette quête du bonheur impossible.
- Cette dualité s'accompagne d'un ensemble de mécanismes contestant sans cesse la réalité et souhaitant remplacer ce qui est par ce que je voudrais qui soit (le mental est l'ensemble de ces mécanismes).
- Ainsi l'égo et le mental volent et voyagent en duo, et les filets de ce duo sont coriaces à dénouer.
- La présence de ce duo au sein de la conscience est hallucinatoire, et par identification au système corps/pensée/émotion, je vis enfermé(e), séparé(e), coupé(e), assoiffé(e), seul(e), abandonné(e), cherchant la sécurité et le bonheur en permanence, une tension sans fin, jamais

pleinement satisfaite. Et quand elle l'est momentanément, par exemple par un désir réalisé, le mal-être et la frustration reviennent.

- Cette poussée en avant constitue le cœur de nos vies et de nos détresses.
- Pourtant, il est essentiel d'aller au bout de ces mécanismes **DANS LE MONDE**, mais en développant la conscience de tous les instants, la vigilance (awareness), afin de vivre une exploration, de mener enquête, jusqu'à ce que la supercherie se démasque d'elle même. Cette démarche est une quête, une Sadhana (Advaita Vedânta)
- Au cœur de ce phénomène d'illusion, il existe de nombreuses pratiques.
- Celle proposée ici est particulièrement adaptée aux occidentaux, il s'agit du Yoga vers le Soi, l'Adhyatma Yoga (Adhy=vers, Atma=Soi). Celui-ci trouve ses sources dans l'Advaita Vedânta. Il a été magistralement exposé par le grand sage indien Swami Prajnanpad et ses disciples occidentaux. Le Maître Arnaud Desjardins l'a enseigné jusqu'à la fin de sa vie, et Daniel Roumanoff n'a eu de cesse de mettre ce trésor par écrit. Tous ne sont pas cités ici.
- La pratique permettant de sortir de cet « enfer » est d'une extrême simplicité, et d'une énorme complexité, complexité que l'on ne peut découvrir qu'au cœur d'une pratique intense. L'apprentissage réel se fait donc dans et par la pratique. La meilleure attitude est probablement d'entendre, de comprendre, de vérifier, de mieux comprendre, de vérifier encore, etc.
- ***La première pratique consiste donc dans un premier temps (et aussi dans un dernier), à prendre conscience de tous nos NON, et de les remplacer par des OUI. Vous verrez, le mental et l'égo ne savent dire que non, ceci leur DONNE L'EXISTENCE, le système s'effondrerait dans le OUI à CE QUI EST, fondement même de toutes les pratiques du monde entier. La persistance de l'égo prouve la présence des refus permanents qui s'enchainent au cœur de nos vie (nous verrons plus tard la multitude des refus qui ne semblent pas en être...les plus fins, les plus subtils).***
- ***Ainsi, au cœur de l'instant qui s'écoule, et d'instant en instant, je vois le mental et l'égo à l'œuvre et je corrige, OUI, OUI, OUI, OUI, OUI dedans, OUI dehors (tant que le dedans et le dehors existent encore), etc...Le jour, la nuit, partout, en toutes occasions...***
- ***Rapidement, cette simple pratique, si l'élève s'y engage, viendra le chercher dans ses moindres recoins. La démarche sérieuse cheminera longtemps aux frontières de la psychothérapie et de la pratique spirituelle. L'ensemble des mécanismes, des biais, des***

*représentations, seront visités de fond en comble...Le voyage est inouï, il est la grande aventure humaine...*

- **La deuxième pratique** consiste en VOIR CE QUI EST, et ADHÉRER, coller à la vérité, voir le mécanisme qui discute tout, qui veut que ce soit autrement, et revenir à la vérité, ce qui est... VOIR et NON PENSER...
- Vous verrez, c'est tellement simple, tellement, simple, tellement impossible parfois...
- Au travers de ce simple VOIR se loge un univers de conscience fait de lucidité, de discrimination, d'engagement, de résistance à la frustration, de courage, d'humilité, de pugnacité...Le voyage est considérable.
- Le Gestalt-thérapeute (psychothérapie) engage l'élève à construire toute sa pratique en s'appuyant sur son vécu. Nous pouvons faire confiance en ce baromètre interne. D'ailleurs il faut parfois des années de psychothérapie pour que ce vécu s'enrichisse, se remette en mouvement, s'unifie, s'apaise et devienne un ensemble de richesses expérientielles toujours présentes à la conscience.
- Voir est donc tout cela, et d'autres choses encore...
- Autour de cette simple pratique s'ouvrent des milliers de questionnements que nous aurons l'occasion de traiter, avec de plus en plus de précision, un univers de connaissance menant à SOI (Atman=Brahman).
- Ce OUI qui déstructure le « moi » jusqu'à ce que son inexistence saute à la conscience, jaillisse à la conscience, au cœur d'un instant de grâce, permettra un jour à la dite conscience de se retourner sur elle-même, de voir sa propre source, expérience directe de la vérité, expérience non sensualisée (APAROKSÂNUBHUTI, voir le schéma ci-dessous).
- Ceci est alors le début d'un autre paradigme...
- Je n'ai pas de tête, je suis un œil conscient, je suis cet œil de la conscience. L'expérience visée se vit ainsi. Aussi étrange que ceci puisse paraître, c'est très simple. Par contre, il est probablement important de comprendre que ceci n'est en rien un tour de magie, un simple truc. Loin s'en faut ! Contacter ceci inclut l'achèvement de l'élan du devenir, l'achèvement d'une multitude de croyances parmi lesquelles celles qui se persuadent une existence entière qu'assouvir ses désirs infinis peut conduire à une quelconque paix stabilisée.

- Ce vécu direct non sensualisé est comme un point, ou encore un tout, stabilisé (même s'il contient des variantes d'intensité, selon les circonstances terrestres). Ainsi donc il est possible de dire « ce n'est pas moi qui me déplace dans le monde mais le monde qui défile en moi, je suis la source vide et silencieuse, source qui ne peut être décrite mais qui devient certitude absolue pour celui ou celle pour qui cette vérité émerge.
- En Asie, cette source est appelée Atman-Brahman, source non-duelle, unitaire, origine du monde d'instant en instant, mais aussi hors du temps, immuable, immortelle, non née, non vue, non sue...
- L'accompagnement de ce processus de libération se fait avec l'aide d'un enseignement construit sur un langage particulier. Les mots n'ont aucune vérité en propre, ce sont des indicateurs, tout reste à vérifier, car l'Advaita Vedânta est plus une science qu'un ensemble de croyances. Seules la pratique et l'expérimentation comptent.
- L'ensemble de ces concepts est universel, et quels que soient les traditions ou enseignements, ces vérités se parlent toujours, au fil des générations, mais différemment, dans différents langages et différents modèles d'ascension (ou encore de décroissance, car au final tout cela peut s'appréhender comme une perte, au moins celle de l'orgueil, du mental et de l'égo)...car l'homme est UN, la Vérité UNE, l'Absolu Unique...Toute querelle d'école est ignorance, ancien monde, celui du mental et de l'égo.
- Ces vérités ne se vendent, pas, ne se défendent pas, ne se revendiquent pas, elles s'offrent...Puis elles disparaissent, car au final comme au commencement, l'amour reste source, moyen, finalité.
- L'approche du travail proposé est singulière : un mixte entre la pratique personnelle et la force d'un groupe, mixte entre le voyage personnel vers l'impersonnel (la guérison) et le voyage en groupe, puissant, déterminant, facteur de créativité et d'audace.
- Approche de travail singulière : chacun apportera sa pratique, ses succès, ses difficultés, et nous explorerons, voyagerons ensemble vers la Vérité (au sens spirituel du terme).
- Approche de travail singulière, émergeant du vide, donc susceptible de constituer ce que la vie veut et décide pour nous. Pourtant, au cours de ce voyage, la précision de l'horloger émergera, car l'intelligence de la vie nous traversera, nous guidera...L'enseignement se déploiera dans toute sa profondeur, dans toute sa merveille, dans toute sa grâce...
- **L'enseignement est le seul instructeur, et nous en sommes tous les élèves...**

# Conclusion :

Au fil de l'écriture de ces quelques premières lignes, je suis accompagné de gratitude pour ceux qui m'ont enseigné ce dont je tente de témoigner aujourd'hui, et en particulier à trois d'entre eux, Arnaud Desjardins, Daniel Morin, Stephen Jourdain.

Je ne fus pas un élève exemplaire, cependant la foi en moi vers eux ne vacillât jamais un seul instant, quels que furent les évènements...

Et il est probable qu'au soir de ma vie, au dernier instant de tous les instants, je sois traversé par une dernière pensée et un dernier mot adressé à chacun en particulier et se résumant par un "merci".

**Richard Jimenez Moreno**

*www.autresrivagesdeleltre.fr*  
**GESTALT & VEDÂNTA**



**“ Le Grand Pavois ” - 153 Av Maurice Faure**

**26000 VALENCE**

**06 88 85 19 70**

**jimenez.richard@orange.fr**

# Schéma 1 - Advaita

- A) L'Advaita des Upanishads
  - B) L'Advaita de Shankara
  - C) L'«Advaita» Post-Sankara
  - D) Phase moderne de l'Advaita
- Les 4 phases de développement de cette philosophie

Méta-expérience de la révélation d'Éveil -(ATMAN)

Schéma II : Advaita  
Méta-expérience de la Réalité  
ATMAN ↔ BRAHMAN

Aparoksha → Méta-expérience directe et immédiate de l'Absolu

#Pratyaksha → expérience vécue via les sens

→ Résulte de Brahman's self-révélation (Autorévélation de Brahman)

« Propriété » self lumineux

- Brahman est pure Conscience qui brille dans le cœur de chacun (Atman)
- Toute connaissance se fait au travers de la Conscience et celle-ci ne peut jamais devenir objet de connaissance

La Conscience est auto-révélatrice **SVAPRAKÂSA**

Les Upanishads

Expérience directe de la transcendance

Une expérience

## ADVAITA VEDÂNTA

Une philosophie

Les 4 PRINCIPES FONDATEURS

- BRAHMAN → self-réalité
- MAYA est la forme (Shakti) de Brahman et n'est ni réelle ni irréalité
- ISVARA est l'ensemble Brahman (Isvara ou Dieu personnel) et Maya (qui crée, conserve et dissout l'univers)
- MOKSHA → libération, connaissance absolue, identification avec BRAHMAN

Et cette question se décline en

L'illusion d'un moi individuel est la question cruciale de l'Advaita Vedânta

1) L'illusion de l'individualité (JIVATVA)

2) Les deux niveaux de la réalité Schéma III (La théorie de Shankara)

3) AJNANA comme cause "commune" [ou "partage" avec Brahman] "conjointe" du monde  
Voir schéma II : Advaita/Méta expérience de la réalité

4) LA NON-DUALITÉ DE LA CONSCIENCE La conscience non-duelle

Advaita → La non dualité de Brahman ou le désir de la réalité en Brahman

- selon le Vedânta Darsana, Brahman est la cause ultime de l'univers et l'ultime réalité
- selon l'Advaité, MUKTI est la fin de l'individualité
- Lorsque Brahman est associé à la Buddhi, (l'intellect), apparaît l'agissant (karta), l'expérimentateur (experiercer)
- MUKTI stipule la fin de l'identification
- Quand l'Atman est identifié (s'identifie) au corps/esprit/émotions, il est appelé JIVA (Jivanmukta → libre de Jiva)
- Quand MUKTI émerge, Atman tout en étant très proche de Brahman, reste distinct et " séparé " (la vague ≠ de la mer)
- La différence entre Brahman et les selfs individuels se nomme Swagata-bheda

Cette distinction n'existe pas dans l'Advaita : Atman et Brahman font UN  
→ Fin de l'identification  
→ Fin de cette distinction

La difficulté la plus cruciale de l'Advaita est d'expliquer la coexistence de Brahman et du monde

Brahman → Infinie Conscience, NIRGUNA (sans attribut), inexprimable par le langage

→ définition des Upanishad → Brahman est Vérité, Connaissance Infinie (indicateur symbolique), indivisible, sans attribut/ne peut être caractérisé par le langage qui lui, définit des catégories.

→ Cause matérielle du monde (Upādāna-Kāraṇa + Cause efficiente du monde (Nimitta-Kāraṇa)

→ Deux niveaux de réalité → Réalité absolue perçue via Maya (ou Ajnana)

- Réalité relative (empirique) (Vyavaharika-Satta)
- Réalité absolue perçue via Maya (ou Ajnana)

→ Au niveau de conscience le plus élevé (awareness infinie), la réalité du monde atteint son plus Haut niveau de réalité (Paramarthika-Satta). Il apparaît alors comme irréel, illusoire.

→ Voir Schéma II : Advaita/Méta expérience de la Réalité/ ATMAN ↔ BRAHMAN